



## Gewichtsmanagement Frühlingskurs 2015

## Ernährungsmedizinische Beratung

**Leitung** Angelika Achleitner, Diätologin  
Mag. Klara Hanstein, Klinische Psychologin  
Mag. Manfred Simonitsch, Sportwissenschaftler

**Kursort** Praxis für Gesundheitsvorsorge  
& Therapie, Steinhaus bei Wels

**Dauer** 6 Monate (Februar 2015 – Juli 2015)

**Kosten** 390 €

**Termine** nach Vereinbarung - DI vormittags bzw. FR abends

# PRAXIS

für Gesundheitsvorsorge &  
Therapie

Reitingerstraße 12  
4641 Steinhaus bei Wels

0699 1267 2555  
office@ihre-diaetologin.com  
www.ihre-diaetologin.com

### Erstgespräch

inkl. BIA Messung

**2 x Ernährungsbildung in der Gruppe**

**1 x Workshop „Die Seele isst mit“**

**1 x Workshop „Bewegung heißt leben ...“**

**1 x Einkaufstraining**

**1 x Kochkurs**

**4 x Beratungsgespräch (Einzel)**

inkl. BIA Messung

inkl. Ernährungsprotokoll

**Abschlussgespräch**

inkl. BIA Messung

Das Gewichtsmanagement Programm

beinhaltet im Rahmen der 6 Themenabende

neben **Ernährungsbildung**, Workshops zum

Thema „**Ernährung und Psyche**“ und

„**Bewegung**“, ein **Einkaufs- und ein**

**Kochtraining**. Im persönlichen

Einzelgespräch wird monatlich der

Gewichtsverlauf mittels BIA Messung

beobachtet und die nötigen Ernährungs-

schritte angepasst.

**Inklusive Arbeitsunterlagen & Rezepten**

**Zielgruppe**

**Plätze**

**Ziel**

**Anmeldung**

teilnehmen können Personen mit einem BMI über 27

pro Kurs werden 6 - 8 Teilnehmer aufgenommen

durch die kompetente Begleitung, durch Training und Wissen soll eine langfristige Gewichtsreduktion erreicht werden

unter 0699 1267 2555 oder per Mail office@ihre-diaetologin.com